5月 市民カレンダー 5/11～31

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）	22（日）	**【医】八井田医院耳鼻咽喉科**（☎52-2533）
12（木）	**乳児健診** プラザ八王子（12:40～）	23（月）	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）
13（金）		24（火）	
14（土）		25（水）	**もぐもぐ教室（離乳食教室）** プラザ八王子（13:30～15:30） ※要予約：申込は、市健康介護支援課（☎52-9281）へ
15（日）	**【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ**（☎53-3031）	26（木）	**３歳児健診** プラザ八王子（12:30～）
16（月）		27（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-2551）へ
17（火）		28（土）	
18（水）	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30）	29（日）	**【医】大栃診療所**（☎58-2410）
19（木）	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **１歳６か月児健診** プラザ八王子（12:30～）	30（月）	**献血** 高知工科大学（11:30～16:00）
20（金）	**心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	31（火）	
21（土）			

納期のお知らせ

納期限＝ ５月３１日（火）

固定資産税　　第1期
軽自動車税

粗大ごみ持込日

場所	日付		受付時間
市立一般廃棄物処分場	5月15日（日）	5月16日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	5月15日（日）		9:30～12:00 13:00～16:00

問い合わせ先　環境上下水道課環境班　☎53－1063

6月 市民カレンダー 6/1～10

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
1（水）	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00） **人権相談** 保健福祉センター香北（10:00～15:00） **人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00）	6（月）	**胃がん・大腸がん検診** 片地地区多目的集会所（8:30～10:30）
2（木）	**乳児健診** プラザ八王子（12:40～）	7（火）	
3（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	8（水）	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）
4（土）		9（木）	
5（日）	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）	10（金）	

ヘルスメイトのおすすめレシピ No.70

和風ゆかりポテトサラダ

一口メモ

ゆかり粉の変わった使い方です。ぜひ一度お試しを！！

一人分の栄養価			
エネルギー	118kcal	カルシウム	12mg
たんぱく質	2.2g	塩分	0.4g

材料（4 人分）	
ジャガイモ	350ｇ
キュウリ	1 本
人参	20ｇ
塩・コショウ	少々
<A>	
マヨネーズ	小さじ 2
ゆかり粉	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2

作り方

① キュウリは小口切りにして、塩（分量外）を振ってしばらくおき、水で洗い流して水気をしっかり絞る。

② ジャガイモは皮をむいて、食べやすい大きさに切り、ゆでる。ゆでたら湯を捨てて粉ふきイモにする。

③ 人参はサイコロに切り、ゆがく。

④ Ａを混ぜ合わせて、ジャガイモが熱いうちにＡで和え、粗熱がとれたらキュウリとニンジンを加えて和える。